



GIOVANI E SPORT: QUALE MERENDA?

AL VIA UNA CAMPAGNA DI INFORMAZIONE SUL SITO WWW.MERENDINEITALIANE.IT ECCO LA MERENDA GIUSTA PER I BAMBINI E I RAGAZZI UNDER 13 CHE FANNO SPORT (6 GIOVANI SU 10, SOPRATTUTTO AL CENTRO ITALIA)

Unione Italiana Food e SISA (Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione) hanno dato vita a una campagna informativa sul sito www.merendineitaliane.it per ribadire l'importanza della merenda e dell'attività sportiva per bambini e ragazzi dai 5 ai 13 anni. Per l'occasione la Prof.ssa Silvia Migliaccio, Segretario Nazionale della SISA, e la Dott.ssa in Dietistica Silvana Nascimben hanno ideato un calendario settimanale di 84 merende basato sull'età e sull'attività fisica praticata: dal calcio alla danza, dal basket al nuoto. Mentre una ricerca Doxa – Junior "Sport e Merenda" ha evidenziato gli atteggiamenti e le tendenze dei bambini e ragazzi under 13 verso la merenda e l'attività fisica.

Partiamo dalle buone notizie. **I bambini e i ragazzi italiani che fanno sport hanno l'abitudine (corretta) di fare merenda: il 99%** infatti si concede uno spuntino pomeridiano, **alternando frequentemente (altra buona pratica) il dolce e il salato.** Gli alimenti preferiti sono frutta, merendine, biscotti, yogurt ma anche pane con prosciutto o formaggio, pizzette o crackers.

Un po' meno buona, invece, l'altra notizia: **solo 6 giovani (under 13) su 10 praticano regolarmente un'attività fisica.** È il **Centro Italia in testa a questa classifica, con il 77% di giovani praticanti** davanti al Nord Italia (60%). Più indietro il **Sud Italia dove solo 1 bambino su 2 (50%) fa sport.**

Sono queste alcune delle evidenze emerse dalla **ricerca Doxa – Junior "Sport e Merenda"** che ha analizzato - attraverso 1.265 interviste a genitori e bambini con il metodo CAPI - **la merenda di bambini e ragazzi italiani (5-13 anni)**, valutando, da una parte, eventuali differenze di approccio, nelle quantità e tipologia di alimenti, tra quella di chi fa sport e quella di chi non lo fa. Dall'altra, l'indagine ha anche evidenziato il rapporto tra **i giovani italiani under 13 e lo sport**, per capire a che punto siamo con la diffusione della pratica sportiva giovanile nel nostro Paese.

Lo studio è stato presentato oggi, mercoledì 25 novembre, nel corso dell'evento **"Giovani e sport: quale merenda?"** organizzato da **Unione Italiana Food** - l'associazione di categoria che rappresenta le principali aziende produttrici di merendine confezionate e che da anni porta avanti una campagna di informazione sulla merenda sul sito www.merendineitaliane.it - e **SISA, Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione.** Un'iniziativa voluta per ribadire **l'importanza dell'attività fisica e della corretta merenda per i più giovani**, fornendo suggerimenti concreti ai genitori su **come dovrebbe essere lo spuntino pomeridiano a seconda dell'attività sportiva praticata dal proprio figlio.**

I BAMBINI E RAGAZZI CHE FANNO ATTIVITA' FISICA ALTERNANO MERENDA DOLCE E SALATA

Dalla ricerca Doxa - Junior è emerso che i **bambini e ragazzi (5-13 anni)** che praticano attività fisica fanno sempre (99%) merenda e alternano un po' più spesso (rispetto ai bambini che non fanno sport) la merenda salata con quella dolce. Tra gli alimenti dolci preferiti a merenda, nel pomeriggio, vi sono **la merendina confezionata (26%), il classico pane e marmellata o con crema di nocciole (23%), la frutta fresca o macedonia (17%) e i biscotti non ripieni (15%).** Tra quelli salati invece troviamo **pane con affettati o formaggi (15%), pizzetta (14%), crackers, schiacciata o grissini (12%) e focaccia (10%).**

La merenda (pomeridiana) **si fa soprattutto a casa - abitudine di 7 bambini e ragazzi su 10 (69%)** – mentre il 16% la fa fuori casa (ma non a scuola), il 6% la fa a scuola, infine il 5% non fa merenda il pomeriggio.

LA MERENDA DEI RAGAZZI CHE FANNO SPORT È SIMILE A QUELLA DI CHI NON LO FA

In generale, dallo studio è emerso come **non ci siano particolari differenze tra la merenda dei ragazzi che fanno sport rispetto a quella di chi non lo fa**. Un dato che fa riflettere sul fatto che la differenza sullo stato di salute, di peso corporeo e benessere delle giovani generazioni non è determinato in particolare da quello che **mangiano a merenda, ma principalmente dalla sedentarietà e dalla scarsa attività fisica**.

Del resto, che i giovani italiani siano ancora “pigri” rispetto al movimento è confermato dagli ultimi dati *“Okkio alla Salute 2019”*, il sistema di sorveglianza dell’Istituto Superiore di Sanità sullo stato di salute dei bambini dai 6 ai 10 anni. Tra le cattive abitudini indicate dall’ISS tra i più giovani emerge soprattutto l’esigua attività fisica: il 20,3% dei bambini non ha svolto attività fisica il giorno precedente l’indagine e il 73,6% dei bambini non si reca a scuola a piedi o in bicicletta.

6 GIOVANI SU 10 FANNO SPORT: IL CENTRO ITALIA È IL CUORE PULSANTE DELL’ATTIVITÀ FISICA

Se accendiamo i riflettori sulla parte della ricerca Doxa dedicata all’attività sportiva di bambini e ragazzi, scopriamo che **oggi in Italia fanno sport 6 giovani su 10**, pari a circa **3 milioni di bambini e ragazzi dai 5 ai 13 anni**. La ricerca evidenzia che è il Centro Italia l’area più virtuosa per quanto riguarda il movimento e l’attività fisica: **in questa zona il 77% dei bambini e ragazzi fa sport**, superando il Nord che si ferma al 60%. Purtroppo, **al Sud e nelle Isole la situazione cambia**. Qui, **1 ragazzo su 2 non fa sport** (il 50% contro il 40% della media nazionale). Ed è anche l’area geografica che registra il tasso più alto di obesità infantile...

“GIOVANI E SPORT: QUALE MERENDA?”: OLTRE 80 ABBINAMENTI SU MISURA PER BAMBINI E RAGAZZI

Proprio per fare cultura sulla merenda e sull’importanza del movimento, **Unione Italiana Food e SISA** hanno dato vita ad una campagna informativa dal tema **“Giovani e Sport: quale merenda?”**

Per l’occasione la **Prof.ssa Silvia Migliaccio**, Segretario Nazionale della SISA, Società Italiana di Scienze dell’Alimentazione, e la Dott.ssa in Dietistica Silvana Nascimben hanno ideato un **calendario settimanale di 84 abbinamenti di merende dolci e salate per bambini e ragazzi**, ideato su misura dello sport praticato e dell’età: **dalla frutta al dolce fatto in casa, dai panini ai biscotti fino alle merendine**. Il calendario è disponibile sul sito www.merendineitaliane.it, dove tramite un semplice quiz è possibile scoprire per i genitori e i ragazzi stessi qual è la merenda ideale in base al tipo di attività fisica svolta.

Qualche esempio? Per un bambino (5-7 anni) che fa una partita di calcio di un’ora, tra le proposte di merenda suggerite dalla SISA troviamo l’abbinamento tra **una merendina base pan di Spagna e tè fatto in casa**. Per un ragazzo (11-13 anni) che fa un allenamento di basket di 1 ora e 30’ tra le merende consigliate c’è lo **smoothie di frutta e i biscotti**.

*“L’obiettivo di questa iniziativa, afferma la **Prof.ssa Silvia Migliaccio, Segretario Nazionale della SISA**, è incoraggiare l’attività sportiva nei giovani cercando anche di dare dei consigli nutrizionali e, in particolare, di guidare la scelta delle merende da consumare prima o dopo aver intrapreso un’attività sportiva non agonistica. Salata o dolce che sia, l’importante è farla all’insegna dell’equilibrio e della varietà, con la possibilità di contemplare in quest’alternanza, 1-2 volte alla settimana, anche le merendine confezionate.”*
*“L’alimentazione del giovane sportivo - prosegue la **Prof.ssa Migliaccio** - deve garantire l’apporto di carboidrati, proteine, lipidi, vitamine, sali minerali ed acqua in quantità adeguate al fine di ottimizzare la prestazione ma anche per garantire un equilibrio tra macro e micro nutrienti per perseguire al meglio le varie fasi della crescita”.*

MERENDINE: PORZIONATE E NUTRIZIONALMENTE CORRETTE, SONO UN’ALTERNATIVA PER LA MERENDA

Le merendine, dunque, a detta dei nutrizionisti, possono rientrare tra gli alimenti corretti da inserire, a rotazione, nel piano delle merende settimanali sia di chi fa sport che di chi non lo fa. I principali vantaggi

riguardano **la porzionatura** - appena 35 gr in media – che la rende un prodotto corretto dal punto di vista nutrizionale oltre che buono al gusto, e anche **la praticità**, data dalla confezione. C'è poi da considerare il plus della **varietà**: dai 100 gr delle più leggere ai 180 delle più golose, adatte quindi a diversi dispendi energetici. Va inoltre ricordato il **miglioramento nutrizionale** di questi prodotti: grazie all'impegno dell'industria dolciaria negli ultimi 10 anni nelle merendine è stato ridotto il contenuto di grassi (-21%), zuccheri (-30%) e calorie (-21%).

*“Da anni attraverso il sito www.merendineitaliane.it portiamo avanti iniziative e collaborazioni con istituzioni scientifiche, come la SISA, volte a promuovere una sana alimentazione e in particolare la corretta merenda verso le giovani generazioni”, afferma **Mario Piccialuti, Direttore Generale di Unione Italiana Food**. “Siamo felici dei risultati ottenuti negli ultimi anni nel settore dolciario per il miglioramento nutrizionale di un prodotto della nostra tradizione alimentare come la merendina che, come confermano anche i nutrizionisti, può rappresentare una delle alternative valide per la merenda di bambini e adulti.”*

Ufficio stampa Unione Italiana Food

INC-Istituto Nazionale per la Comunicazione

Sepastiana Gjoni; 0644160856; 3357919573

Simone Ranaldi; 0644160883; 3355208289